MANUAL PARA LEVANTARSE

QUETZAL NOAH

MANUAL PARA LEVANTARSE

QUETZAL NOAH

Quetzal Noah
Primera edición Octubre 2022

Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente
prohibida, sin la autorización escrita del titular de la obra bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

Diseño de portadas: Charito Arroyo El Taller
Corrección: Manuel Sánchez
Edición: Charito Arroyo El Taller
México

El Poeta Mochilero
editorialelpoetamochilero@gmail.com

A Charito que no me permite rendirme. A mi papá que siempre me dijo que no se me cayera nunca la moral si mi arte no le gustaba a los otros. A mi mamá que siempre me dijo que sería alguien importante. A mi amigo Andrés que un día me dijo que me fuera muy lejos y a Mauro que me dijo: muchos hablan de ti pero eres el único que lo esta intentando.

Querido lector

Hace poco, por algún extraño fallo en el algoritmo de facebook, desapareció mi página con más de medio millón de lectores. Pueden ser muchos o pueden ser pocos. Pero en un país con uno de los promedios de lectura más bajos del mundo, hacer atractiva la lectura para el público en general resulta todo un logro. Pensé en bajar la guardia y retirarme de esto. Han sido siete años desde que comencé mi carrera como escritor independiente. Yo era un chico de veintitantos años que solamente quería publicar un libro. No tenía contactos con editoriales, no conocía círculos de lectura, no le agradaba a mucha gente de mi ciudad, hablar de la poesía me hacía ver como alguien pretencioso la mayor parte del tiempo. Sin embargo, en estos siete años he conocido personas geniales que se unieron a mi causa. Colaboré con medios y marcas importantes. Conviví con emprendedores y gente muy creativa. Mis libros me han permitido conocer quince países, así como estar en casi todos los estados de la República Mexicana. Aprendí a editar libros y cada vez lo fui haciendo mejor. Me abrí a muchas ideas y escribí en distintos géneros. He estado en Ferias Internacionales de Libro y he podido ayudar a publicar su obra a un considerable número de autores que emprendieron con entusiasmo este camino. Durante mi recorrido en el mundo de las letras y el arte me he dado cuenta que crecí porque siempre he sido insistente. Porque busco la manera de reinventarme. Porque creo en lo que hago. Y creo que eso es la clave del reconocimiento y lecciones que he alcanzado. Yo al igual que tú, he tenido días en los que me quiero tirar y dormir por una semana entera. Pero luego reflexiono que eso sólo empeoraría mi situación. Seamos honestos, uno llega a una edad en la que nos damos cuenta que la vida no es sencilla y que hacerse pendejo para no intentar algo nuevo es más fácil que buscar motivos para no rendirse. ¿Y sabes una cosa? La mayoría se rinde, se conforma con los hubieras, los fracasos los marcan y les siembran temores. Pero espero que eso no te pase a ti. Que este libro sea una cápsula de inspiración diaria para ver cómo brota el tallo del sueño en la tierra de la paciencia.

Este no es un libro de poemas, tampoco es una guía para el éxito y no pretende ser la solución a tus problemas. Si necesitas ayuda profesional debes buscarla ya que la salud mental es un tema que a todos nos afecta y no hay que sentir pena de pedirla. Lo que sí te puedo asegurar es que en su momento cuando pensé rendirme, todas éstas cosas me las escribí para darme ánimo. Me volví mi propia inspiración. Cabe destacar que cuando me enfoco en algo me vuelvo un torbellino. Y bueno, lo escribí en quince días. Este libro fue un conjunto de notas que divagaban entre mis archivos y cuadernos. Al leerlas me quedó claro que no soy el número de personas que me sigue. Soy lo que aprendo de otros, lo que hago por hacer mejor mi vida, lo que me define es la certeza de quién soy y la confianza que tengo para demostrarme de lo que soy capaz. Las notas son cortas, pero invitan a reflexionar sobre lo que haces, lo que te propones y la manera en que te repones de los tropiezos. Al final del libro dejé un pequeño cuaderno con notas para que tú escribas también tus propias lecciones.

Lección 1

Quetzal Noah

Sé que muchos te dijeron que iban a estar ahí para cuando los necesitaras. Y apenas hubo una leve tormenta y muchos se bajaron del barco. Les gusta contar tu historia y se sienten orgullosos de conocerte cuando te va bien.

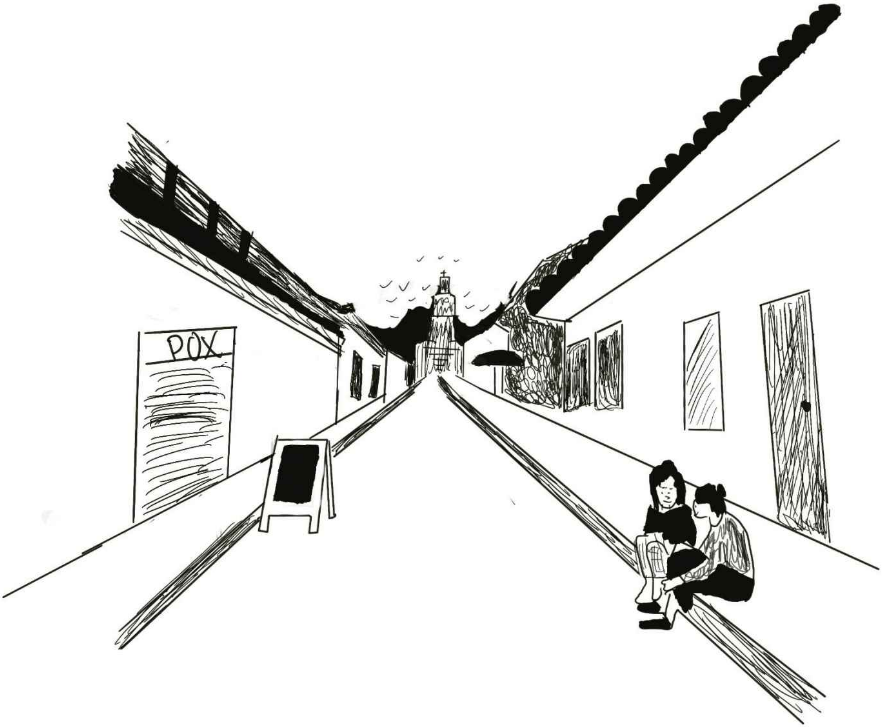
Tu lucha los inspira, pero no pelean a tu lado porque se rinden muy fácil.

Lección 2

Te diré algo: Eres bastante bueno en lo que haces. Pintas conmadre. Juegas fútbol como crack brasileño. Tienes tu propio estilo para cantar. Eres un genio con la pluma. Tienes un chingo de carisma para contar historias. Cuando bailas tu cuerpo se vuelve poesía. Cantas mejor que un chingo de regetoneros sin talento. Crees que el mundo no se ha dado cuenta y no es así. Lo que sucede es que ni tú te la crees. Te saboteas constantemente. Te entra en síndrome del impostor: subestimas todo lo que has hecho porque
crees que cualquier lo podría hacer.

Tal vez estás en lo cierto. Cualquiera lo podría hacer, pero…no cualquiera lo hace.
No cualquiera ensaya horas y horas.
No cualquiera se desvela escribiendo.
No cualquiera entrena a plena luz del día. No cualquiera se levanta con esperanza. No cualquiera puede creer en sí mismo.

Te falta poco.
Lo más importante
no son los logros o las victorias.
Lo que en realidad vale la pena
después de un largo camino recorrido
es la experiencia que adquieres
cuando confías en tus talentos.



Lección 3

Recuerda: No todo lo que te pasa es culpa tuya. No todo el tiempo el universo está conspirando en tu contra. A veces solamente tienes que reconocer que has tomando decisiones muy pendejas. Y que las expectativas que tenías eran irreales. Así que aprende a reírte también de tus propios errores. Cuando des tu consejo te darás cuenta que nadie lo querrá seguir porque a la gente le encanta aprender por la mala antes que escuchar a los que ya la cagaron.

Lección 4

¿Has dejado de hacer algo que enciende tu alma porque le diste demasiada importancia a la opinión de alguien?

Seguramente ese alguien ni siquiera siente las cosas como tú las sientes.

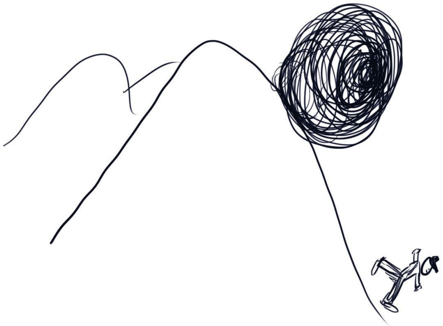
Las opiniones buenas son las que sirven para mejorar. Las malas te frenan. Pero si quieres mi consejo: no le des importancia a ninguna.

Enfócate en pulirte en cada intento para que sobresalga el brillo de lo que te vuelve único.

Lección 5

Yo también he sentido lo que tú sientes ahora. Que de pronto el mundo se vuelve una bola de nieve. Que te derrumba y no te dan ganas de levantarte. Y te preguntas ¿para qué lucho tanto? Si todo parece seguir igual. Pero ¿no te has dado cuenta? De lo que has crecido y logrado cuand nadie creía en ti.

Es una mala racha, no te rindas



Lección 6

Amo verte brillar
porque luchas
porque lo intentas
porque no te rindes
eres el arte de la resistencia cuando desafías tus temores.

Lección 7

No te vayas a la cama resentido por la opinión de alguien. Quizás ese prójimo ha tenido un mal día y no midió sus palabras. La mayoría de la gente habla a lo pendejo. Le dominan sus emociones y frustraciones antes que la propia razón. No te claves. No es personal.

Pero si el prójimo a cada rato está chingando con lo mismo y no deja nada bueno en tu vida, entonces no debería estar en ella.

Lección 8

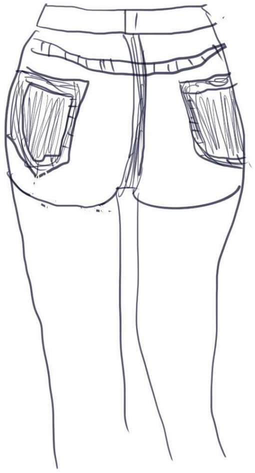
No dudes que en cualquier momento
vas a tropezar.

El negocio irá mal.
Nadie creerá en tus ideas.
Creerás que el caos confabula en tu destino. Pero no es así, la mayoría de las veces
tropezamos por confiados,
porque un poco de reconocimiento y
éxito no sube el ego como espuma.
Con el ego inflado uno se compara.
Si uno se compara nomás anda viendo lo que hace el otro y deja de mirar su propio camino.

Cuando no miras tus pasos no te enfocas en el lugar por donde caminas.

Lección 9

Las opiniones son como un par de nalgas: cuando las buscas nadie te las quiere dar y cuando no las necesitas te las dan sin pedirlas.



Lección 10

Si tus hechos hablan más que tu boca es un hecho que hablarán muchas bocas que poco han hecho.

Lección 11

Te prohíbo que te sientas menos de lo que realmente eres. Te prohíbo sentirte menos que los demás cuando tu corazón ansía salir adelante. No te prohíbo sentir el miedo, pero seré exigente, te prohíbo que te paralice.
Te prohíbo quedarte donde no creces. Te prohíbo creer que eres un tonto cuando comienzas a aprender algo nuevo; nadie nació sabiendo y muchos aprendizajes son un privilegio. La existencia es la gran lección del universo a la que llamamos vida. Te prohíbo no dejarte consentir. Te prohíbo sentir que la vida se te va porque no eres joven cuando la juventud no es la única etapa de la vida. No te prohíbo reprocharte si cometes un error, te prohíbo estancarte y no aprender de ellos. Te prohíbo no darte a ti mismo otra oportunidad de mirarte a los ojos y sentir que en verdad eres una persona maravillosa.

Lección 12

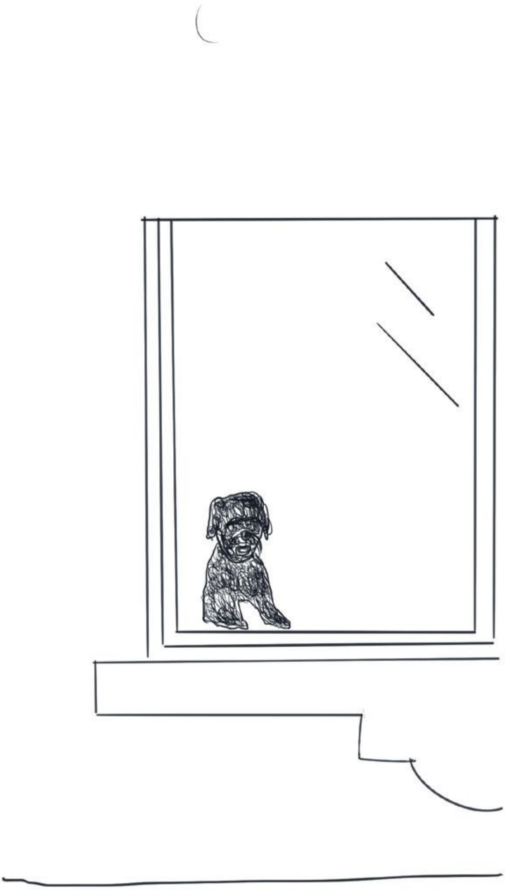
Oye, todos los días lo intentas.
Te levantas a pesar de que te está cargando el payaso. Siempre encuentras un motivo para no dejar que tus problemas sean más grandes que tu voluntad.
Le agradeces a Dios por lo que tienes.

No te desesperes,
recuerda que a diario a ninguna paloma
le falta pan
¿Cómo pensarías que Dios te abandonó?

Lección 13

Hay alguien esperándote en casa a quien no le importa si triunfas o fracasas. Se alegra cuando te ve y corre a tus brazos. Nunca tendrá una mala palabra para ti. No te juzgará por tus buenas o malas decisiones. Sólo le importa que regreses. Necesita de tu cariño y tú necesitas el de ella.

A tu mascota no le importa si te rindes, seguirá contigo, pero nunca la abandones.



Lección 14

Nunca volveremos a estar tristes y sentir que fracasamos en todo. Te lo prometo.
Nos tomaremos de la mano y beberemos los que nos gusta en una playa soleada o un bosque tranquilo. Ya no habrá dolor ni preocupaciones. Dicen que así es el cielo si fuiste relativamente bueno.

Pero mientras llega disfrutemos también
la inspiración que provocan el dolor y la melancolía.

Lección 15

Te quejas de que no va bien el negocio mientras otros nunca han tenido dinero para invertir. Te quejas de no viajar más mientras otros nunca han salido de su ciudad. Te quejas de un dolor por estrés cuando otros pasan su vida sacrificando su salud y su cuerpo para llevar comida a casa.

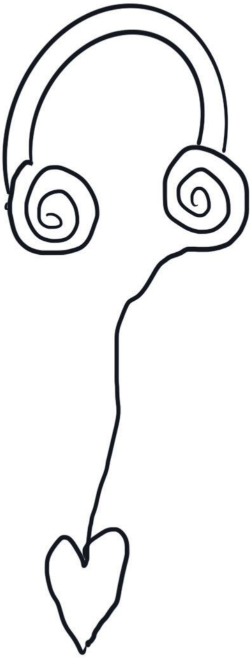
No hay que compararse, hay que ser más agradecidos.

Lección 16

Sé qué hay días en los que no dan ganas de levantarse. Sé qué hay días en los que piensas que has luchado demasiado y no tiene caso seguir. Esos días saben a la cruda del domingo, al desánimo de los lunes, al sinsentido de los martes. Sé que en esos días la tristeza es tan profunda que todo duele. Y el dolor parece ser un pasajero que no pretende bajar de tu tren de emociones. ¿Y sabes? Yo también me siento así. Y te apuesto que no somos los únicos. Pero hoy no tiene que ser uno de esos días. Tenemos café, poesía y un libro pendiente que nos puede provocar una sonrisa. Y tal vez sólo se necesite eso para cambiar: una palabra o sonreír un poco.

Te recuerdo algo: eres fuerte, eres valiente y este no es el final, porque al final todo estará mejor que ahora.

Lección 17

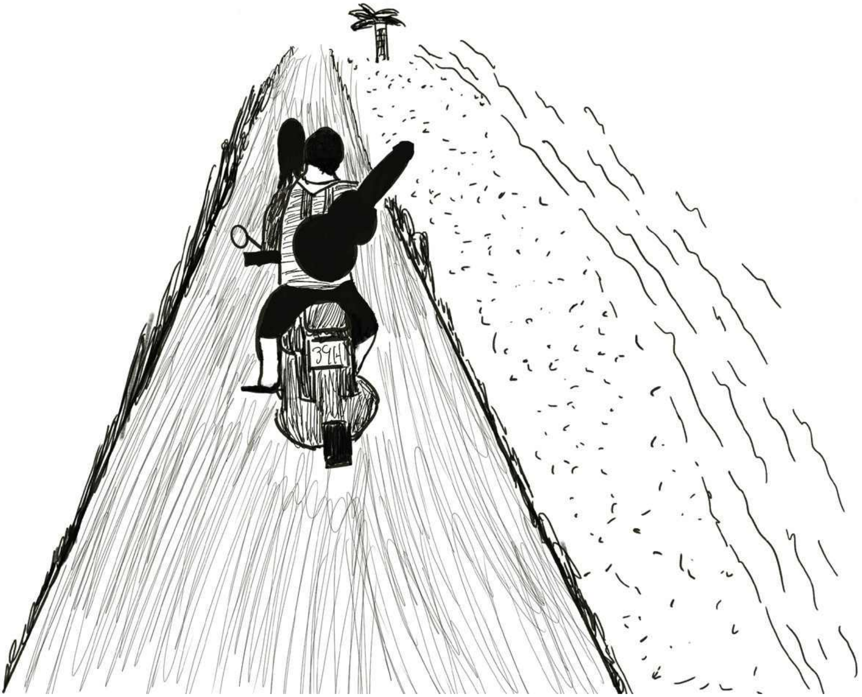


Todavía no escribes las páginas más importantes del libro de tu vida.

Nunca es tarde para mirar el horizonte con júbilo y abrazar la incertidumbre. Todavía puedes hacer ese gran viaje o atreverte a vivir esa alocada aventura que recordarás con alegría por el resto de tus días. Al menos una vez en la vida tu corazón merece ser escuchado y consentido.

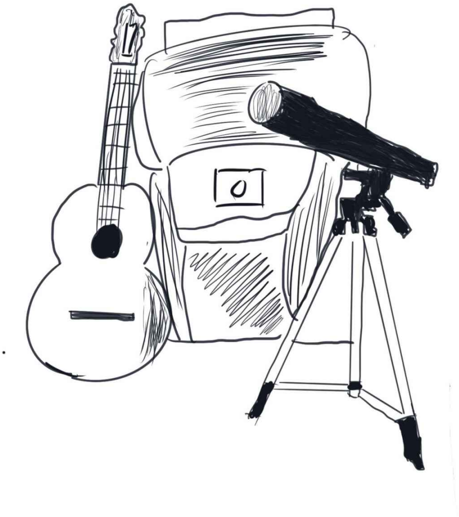
Lección 18

Tu condena será autocompadecerte.
Pensar siempre en los demás por encima de ti. Tal vez otros han tenido mejores oportunidades por sus privilegios que a ti no deberían importarte. Busca siempre lo que te inspire y no te compares. Nadie es culpable de las circunstancias en las que nace, pero sí de mantener pensamientos que frenan el camino a otras oportunidades.



Lección 19

No tiene nada de malo irse si sientes que no estás avanzando. No te quedes donde no creces. No te quedes donde no eres feliz. Presta atención a las señales. Tal vez algo mejor te está esperando en un nuevo lugar.



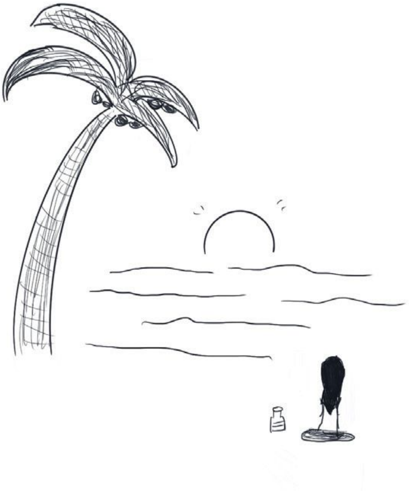
Lección 20

Te han hecho creer que tus ideas son muy pendejas y que no eres tan talentoso como piensas. Pero recuerda esto: eres más listo de lo que supones y en un mundo donde la gran mayoría sólo quiere imitar lo que hacen otros cabezas huecas, al menos tú te atreves a pensar por cuenta propia.

Ese extra que das
cuando todo se vuelve ordinario te hace sin duda extraordinario.

Lección 21

Tú tranqui. Un día de estos vas a estar con una cerveza bien fría frente a una playita del sur sorprendido de lo lejos que llegaste al no dejarte vencer por un mal rato.



Lección 22

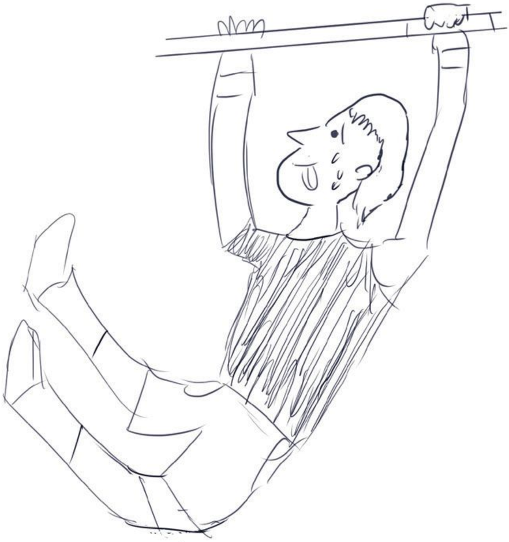
No fracasaste, al intentarlo
descubriste una manera
en que ciertas cosas no funcionan.

Lección 23

Seguir tu pasión es inspirar a otros. Una vez que te repones de los tropiezos y la gente admira tu fortaleza, te vuelves un fuego que lanza chispas y enciende a otros para animarlos a descubrir lo grandioso que hay dentro de ellos también.

Lección 24

Vengo del futuro a decirte que te sobrepusiste de lo que te abrumaba. Que era verdad eso de que eres más fuerte de lo que pensabas.

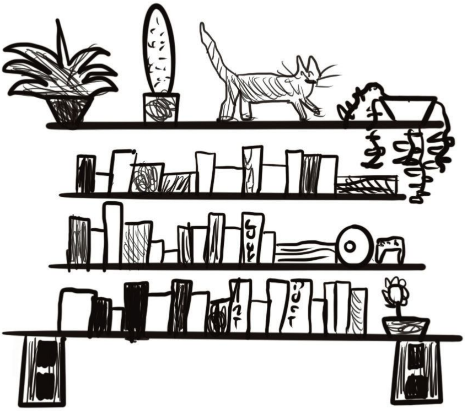


Lección 25

Sólo tú conoces bien tu lucha. Tus desvelos, tus lágrimas, las veces que te sentiste frustrado y el ánimo para seguir cuando todo parecía permanecer igual. Todos libramos diferentes batallas, así que no le tomes importancia a quien te quiere hacer creer que aquello que lograste cualquiera pudiera haberlo hecho también.

Lección 26

Todos los tropiezos son necesarios. Nos hacen poner más atención a nuestros errores. Algunos tropiezos también son un respiro. Nos sirven para reinventarnos, escuchar un buen disco, distraernos con una película, dedicarle tiempo a un libro o volver a ver a una persona importante.



Lección 27

Te has repuesto de un sinfín de derrotas, no puedes negar que eso no es un triunfo.

Lección 28

Perdónate todos tus errores del pasado.

Eras joven, entusiasta y te valía madre todo. Pero ¿sabes algo? Lo bueno de ser atrevido es que te vuelves un poco más listo, piensas más rápido y aprendes a confiar en tu propia experiencia.

Lección 29

Tal vez no has llegando a donde te propusiste, pero ¿ya te diste cuenta de lo mucho que has crecido?

Lección 30

Recuerda: lo que tienes en el alma y el corazón es más grande de lo que pudiera llegar a abrumarte.

Lección 31

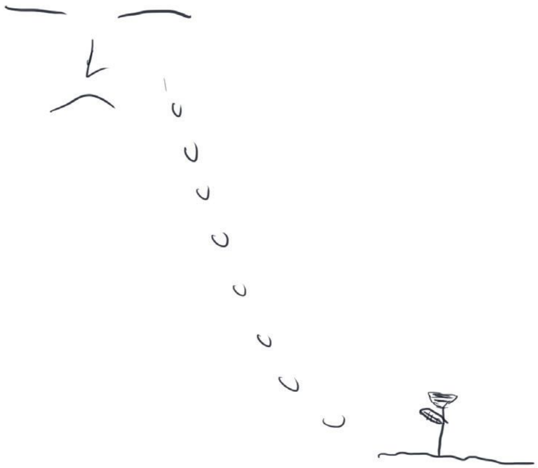
Las mejores cosas llegan luego de vencer las dudas y un par de desvelos.

No hay fórmulas mágicas que conduzcan al éxito. La suerte y las grandes oportunidades te encuentran una vez que te dispones a mejorar. Y una vez que llega aquello por lo que tanto luchaste debes también aprender a merecerlo.

Beer ola
MARÍA JOAQUINA

Lección 32

No permitas que tu fuego se apague.
Debes mantener una chispa, un aliento, una palabra, un poema, una canción, algo que te sostenga para no rendirte. Hay batallas que se ganan sólo por mantenerte de pie.

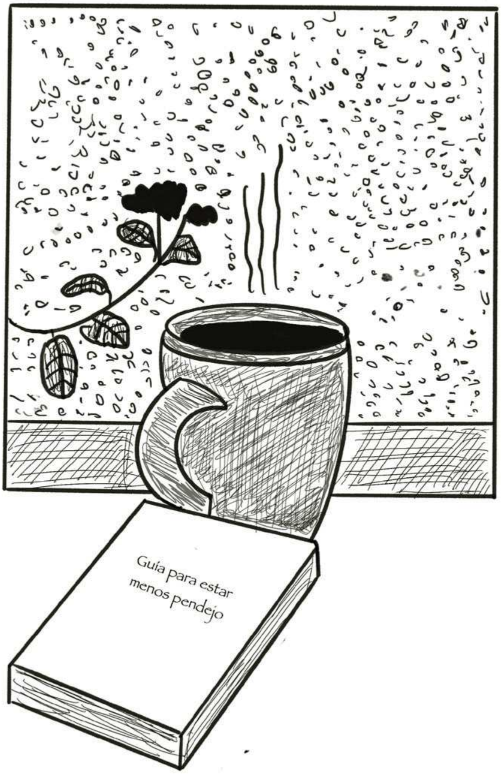


Lección 33

Deja de insistir a aquello que se marcha, te está haciendo un gran favor.
Cuesta aceptarlo, pero dejar ir siempre nos hace crecer.

Lección 34

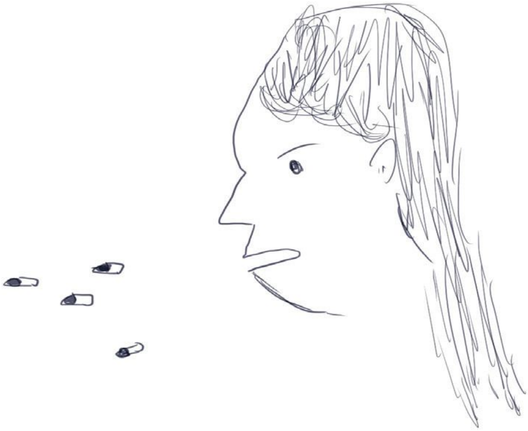
La mente es muy poderosa, si te repites a ti mismo que estás bien pendejo se la va a creer.
Si le dices que eres un chingón se la va a creer, aunque estés bien pendejo.



Guía para estar
menos pendejo

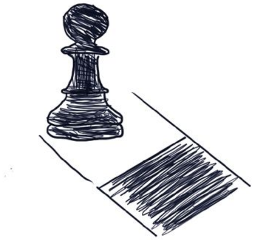
Lección 35

Cuida tus palabras porque éstas hieren tanto como las dagas y acribillan como balas.
Su poder no está en su significado
sino en la intención con las que las lanzas.



Lección 36

En el ajedrez es casi imposible tener una buena estrategia sin ver el primer movimiento de tu
contrincante. Así pasa con los temores: hay que dejarlos avanzar un poco para descubrir cómo enfrentarlos.



Lección 37

Cuando buscas agradarles a todos te terminas odiando a ti mismo. Y eso te quita poco a poco tu energía.

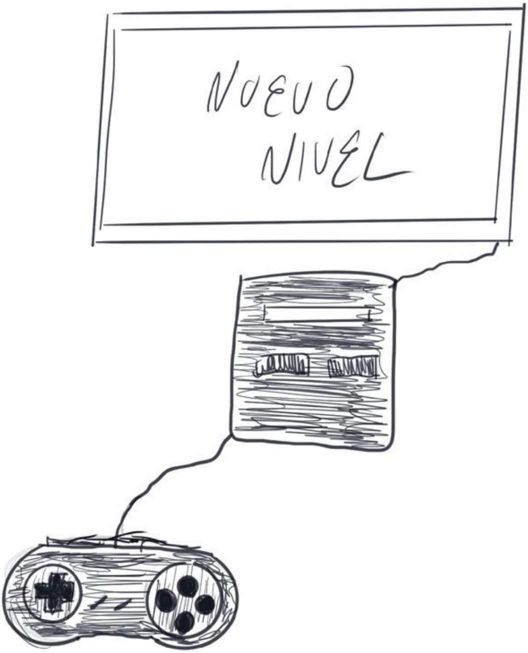
No te quieras tan poquito como para querer darle gusto a todos.

Lección 38

Recuerda esto:
Vas a estar bien. Muestras humildad cuando admites que necesitas ayuda y nunca hay que avergonzarse de eso. Vas a estar bien porque hay una solución para cada problema sin importar la circunstancia. No te sientas mal si no conoces todas las respuestas, el único que las sabe es Dios.

Lección 39

Si esto fuera un videojuego entonces ya has desbloqueado un nuevo nivel de resiliencia.



Lección 40

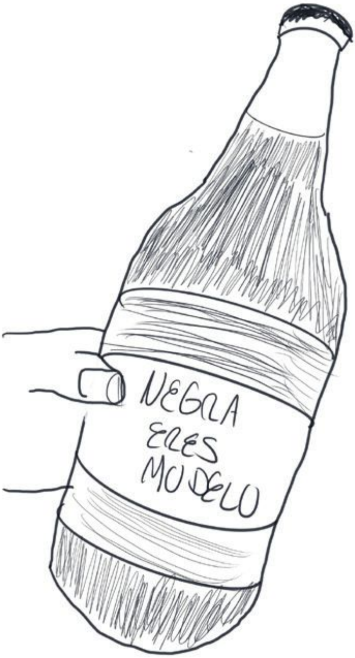
Sé que no todos los días quieres ser fuerte. Que simplemente a veces no dan ganas de volver a intentarlo. Y eso de escuchar que le eches ganas para ti sólo es una muestra de que los demás no saben cómo te sientes en realidad. ¿Y sabes por qué lo sé? Porque también me he sentido así.

Derrotado, triste y con cierta desesperación. Nos enseñan que tenemos una gran fortaleza dentro de nosotros, pero muchos la desconocen porque la mayor parte del tiempo les han hecho sentirse menos de lo que realmente valen.

Llorar es bueno, pero pedir ayuda es mejor.

Lección 41

Una lloradita, una caguamita bien fría y se te reinicia la vida.



Lección 42

Estás tan acostumbrado a no ser feliz que cuando te pasa algo bueno sientes no merecerlo y terminas por alejarlo. Pero no eres tú, es tu lado pendejo.

Hay que aprender a merecer aquello por lo que tanto hemos luchado.

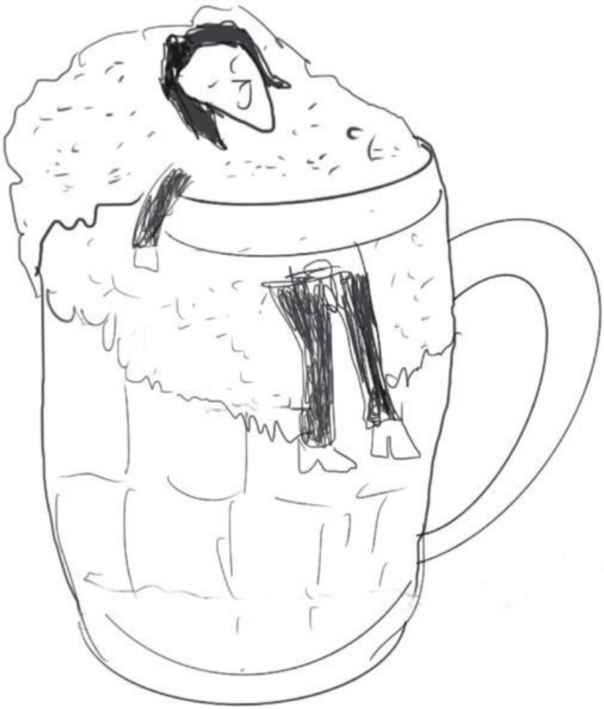
Lección 43

Tú solito te dabas ánimos. Aprendiste a creer en ti cuando casi nadie lo hacía. Te desvelaste trabajando. Te quedaste sin nada y volviste a comenzar. Siempre te regalabas una palabra para mantenerte de pie. No fue sólo suerte. Nadie mejor que tú conoce tus batallas.

La suerte sólo encuentra a los que están chingue y chingue tocando puertas, a los que no se rinden y los que pasan su vida hablando de los hubieras.

Lección 44

Sólo hazlo todos los días, no trates de que sea perfecto, con el tiempo las obras van tomando forma.



Lección 45

No pienses en lo que dejas atrás. Lo más difícil de los comienzos es aniquilar una vieja versión tuya. Nos apegamos tanto a la persona que fuimos porque tememos a la incertidumbre de renovarnos. Sin embargo, aprender a reinventar nuestros pensamientos trae consigo un mundo de posibilidades.

Lección 46

Hoy eres menos que ayer. Menos pendejo, menos inseguro, menos ingenuo, menos vulnerable y por ello ha valido la pena equivocarte.

Lección 47

Hoy te sucederá algo maravilloso, recuerda que uno no atrae lo que necesita sino lo que es. No dudes que el poder de tus pensamientos puede alterar para bien o mal tu realidad.

Lección 48

Hoy deja ir lo negativo. No centres tus pensamientos en aquello que te hizo enojar o que te decepcionó. No dejes que un mal momento te opaque la intención de ser un poco mejor que ayer. Hoy lee una página más, camina una calle más, no dejes que termine el día sin haber dado tan sólo un poco más, sin aprender algo nuevo. No renuncies a tu verdadero sueño, porque, aunque no lo creas, si hoy haces un poco más estarás más cerca que ayer.

Lección 49

Sólo por hoy, piensa que algo maravilloso está por ocurrirte. Mantén vivo un sueño, una dosis de esperanza, una cucharadita de alegría. Todos merecemos de vez en cuando un milagro. Sólo por hoy, aunque seas algo escéptico, podrías darte la oportunidad de creer que algo será distinto.

Lección 50

Quizás un día te toque dejar el lugar donde creciste. Te enamorarás con locura de alguien en otra ciudad. Te tocará estar ahí cuando una persona importante para ti se despida de esta vida. No está de más recordártelo, pero: te van a desmadrar el corazón también. ¿Y sabes algo? No eres el único o la única. Todo es parte de la vida misma. Tenemos que enfrentar ausencias, decepciones, dolor, tristeza e incertidumbres. No te digo que todo estará mejor pero siempre dependerá de ti ver el lado bueno de todo y aprender que también todo es pasajero.

Lección 51

Lo terrible no es morir, sino la vida que dejas de vivir por querer agradar a otros, lo que dejas de hacer porque un fracaso te marcó o que creas que sólo por ser buena persona un día te va a llegar un milagro.

No olvides que eres un alma aprendiendo a vivir la experiencia de ser humano.

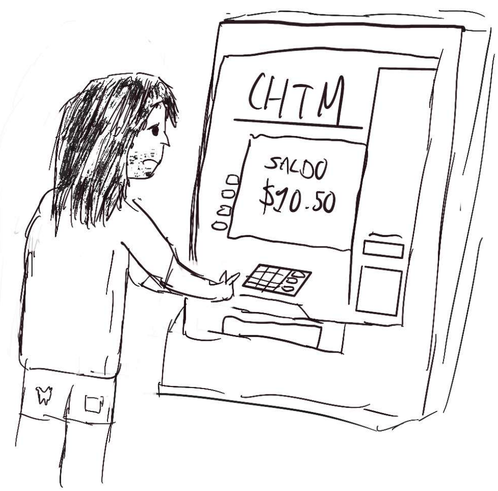
Lección 52

¿Eres lo que piensas de quien te desea mal? No dejes que nadie que te resta energía viva por mucho tiempo en tus pensamientos porque de alguna manera te vuelves su prisionero. Lección 53

Quiero que te prometas que no le vas a dejar toda la chamba al destino de que te traiga la felicidad. Quiero que te prometas no reprocharte tus errores si has aprendido una buena lección de ellos. Quiero que te prometas que te vas a perdonar porque tú también mereces otra oportunidad. Y quiero que comprometas a ser tú, a ser libre y a no quedarte donde ya no cabes y donde no se pule la mejor de tus versiones.

Lección 54

¿Me puedes prometer una cosa más? Que no volverás a dudar de tus talentos porque muchos hemos visto cómo el mundo se vuelve un lugar más hermoso cuando haces lo que amas.



Lección 55

No conozco la fórmula del éxito. Hay unos que nacen ente privilegios y otros que desde que desde que nacen luchan contra todo tipo de adversidades.

Aprovecha lo que tienes
y confía en lo que eres.

Lección 56

No conozco ninguna fórmula que garantice el éxito. Pero la que garantiza el fracaso es no levantarse y no intentar algo distinto.

Lección 57

Si pasas más tiempo dudando de ti que de lo que puedes hacer, ten por seguro que sin duda pasará el tiempo hayas o no hayas hecho algo significativo y alguien hará algo que tú no intentaste y dirás *yo pude haberlo hecho mejor*

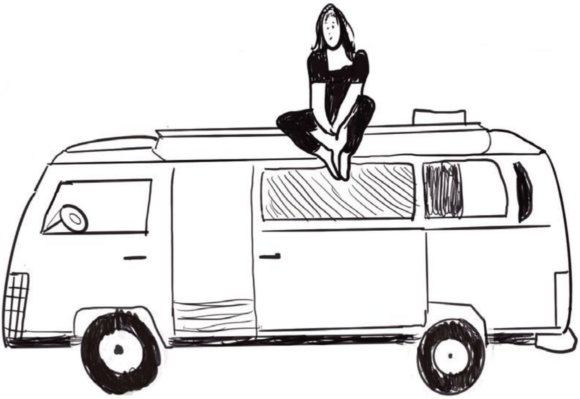
Lección 58

El talento es subjetivo. Hay gente que lo tiene y nunca confía en sí misma. Hay otras a las que les falta, pero no tienen tiempo para dudar de sí mismos.

Y lo he visto: las ganas siempre superan al talento.

Lección 59

El éxito es la satisfacción que tienes en tu vida cuando estás en paz con todo aquello que has aprendido.



Lección 60

¿No te parece que has pasado demasiado tiempo creyendo más en las opiniones de otros que en lo que tú realmente sabes hacer?

Deberías darte la oportunidad de renunciar a lo que a lo que te frena y siempre te hace dudar de ti.

Lección 61

Pase lo que pase, mantén una buena actitud. Sé buena persona. No dejes que una tormenta te vuelva un villano. No te jodas a nadie, lo único que tienes que joder son tus miedos, tus prejuicios y tus propios límites.

META
BOOK LOVER

Lección 62

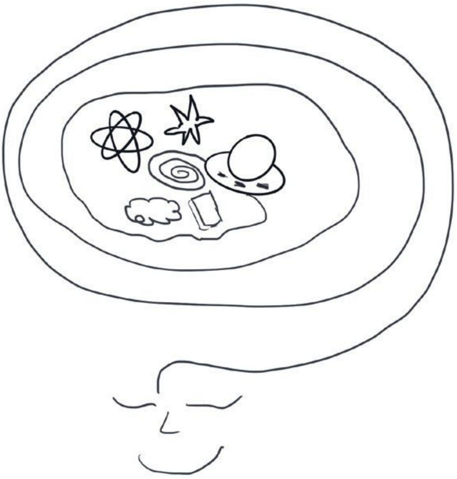
En toda carrera hay un punto donde los atletas sienten que lo han dado todo, un minuto donde el cuerpo ya no responde y la mente no logra conectar con claridad ninguna idea. Y curiosamente, ese instante es muy breve. Quienes no lo resisten ponen a prueba su fortaleza mental y quienes lo superan terminan sobresaliendo.

Lección 63

Algunas veces tendrás temor de soltar a ciertas personas porque te han hecho creer que no conocerás algo mejor. Sin embargo, ciertas personas son como los capítulos de un libro. Hay que pasar de página y continuar. Llegarán nuevas palabras, emociones intensas y alegres que dormían dentro de ti. Algunas personas son capítulos dolorosos y otras un viaje del que uno no quiere regresar. Será decisión tuya quedarte o continuar hasta el final inesperado de tu libro.

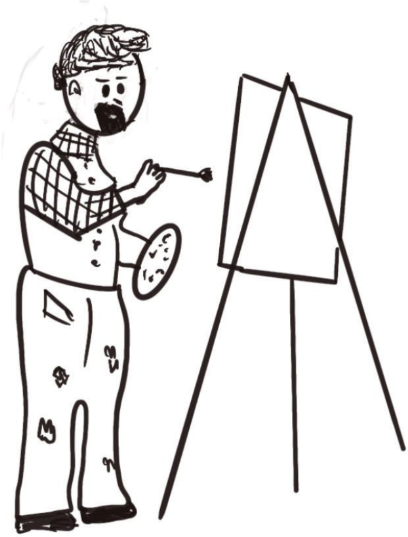
Lección 64

¿Me creerías si te digo que eres capaz de crear una galaxia dentro de ti mismo?



Lección 65

Te quiero ver rebelde, escribiendo un poema,
pintando tu realidad,
siguiendo tus sueños, haciendo algo en lo que casi nadie cree.



Lección 66

No te detengas. Vas conmadre. El desánimo es pasajero. Lo que has aprendido te ha vuelto más chingón. Te falta poco. Lo que más le va a cagar a los que hablan mal de ti es ver que no te rendiste, que hiciste lo que ellos nunca intentaron.

Lección 67

Tal vez no estés convencido de tu arte: si pintas, cantas, bailas, escribes, diseñas o dibujas; porque todavía no vives de ello. Pero, créeme que eso que haces tiene sentido para algunas personas. Tu arte les da vida y esperanza. Si te rindes probablemente no te olviden en un largo rato…

pero si perseveras serás un ejemplo a seguir.

Lección 68
En algún momento de nuestra vida todos vamos a necesitar un viaje que nos reinvente por completo.
Lección 69

¿Sabes por qué la naturaleza te dio la capacidad de cicatrizar? Para que recuerdes que eres más fuerte que tus heridas.

Lección 70

Es de chingones reconocer la chinga que se ha llevado otro para llegar a donde se encuentra. Es simple: un chingón reconoce a otro chingón. Es de pendejos menospreciar el trabajo de otros cuando ni siquiera se han atrevido a dar el primer paso. Al mediocre le frustra el brillo ajeno.

Lección 71

¿Cómo perdonar a tu yo del pasado?

Comprende que estabas bien pendejo y no quisiste aprender por los buenos consejos que te daban hasta que te diste en la madre.

Lección 72

Tu mejor maestro eres tú cuando te levantas. Cuando confías en tu propia experiencia. Cuando decides seguir adelante a pesar de que eres tentado a rendirte. Lección 73

En realidad, no desperdiciaste tu tiempo si leíste buenos libros, descubriste una nueva banda, comiste algo delicioso, conociste personas geniales o visitaste un lugar que al recordarlo te hace sonreír. El dinero va y viene, pero lo que es realmente importante permanece en tus recuerdos y es una guía para encontrar el propósito de tu camino.

La parte de las memorias que nos inspiran con el tiempo se convierten en arte y poesía.

Lección 74

Recuerda esto: en alguna parte del mundo alguien está agradecido de haber cruzado su camino con el tuyo y con lo que aprendió de ti.

A veces lo olvidas: tu existencia es muy valiosa.

Te he compartido algunas lecciones que me han servido a mí. Ahora te toca a ti escribir tus propias reflexiones para seguir tu camino y no dejar que una mala racha se apodere de tu energía y entusiasmo.

Desperté, pensaba rendirme, pero hoy no, porque puedo….

Escribe algo que aprendiste de tu más reciente fracaso.

Escribe cinco cosas maravillosas que te ha tocado vivir.

Hoy te toca agradecer por tres cosas que hay en tu vida.

Cuéntame de alguien que te inspire y por qué.

Háblame de tu sueño y lo que has hecho para conseguirlo.

Cuéntame de esa persona que cree en todo lo que haces. ¿Qué le dirías cuando te vea lograrlo?

¿Qué es aquello en lo que has mejorado mucho desde hace tiempo y qué crees que podrías hacer con con ello?

Todo lo que se comparte regresa a nosotros multiplicado ¿Qué es aquello que te gustaría compartir con el mundo?

Cierra los ojos e imagina que lo lograste. Que estás celebrando tu victoria ¿Cómo lo lograste?

Escribe tres frases que te hacen recordar lo mejor de ti

¿Qué hay en tu vida que no cambiarías por nada?

Sólo por hoy ¿podrías ser capaz de mirarle el lado bueno a todo? Cuéntame si pudiste hacerlo.

Si tuvieras que irte a un lugar a reinventarte por completo ¿a dónde irías y por qué?

¿Qué libro has leído que sientes que cambió tu manera de ver la vida y por qué?

¿Recuerdas algo que en su momento te preocupaba mucho y ahora te ríes de eso? Cuéntame.

Escribe tres cosas que te prometas a ti mismo:

Quetzal Noah

EL POETA MOCHILERO